

# Fusilli Rojos Picantes

Sirve: 4 porciones

## Ingredientes

- 1 **cucharada** aceite de oliva
- 2 **clavos** ajo picados finamente
- 1/4 **taza** perejil fresco picado finamente
- 4 **cucharadas** tomates maduros picados
- 1 **cucharada** albahaca fresca picada o 1 cucharadita de albahaca desecada
- 1 **cucharada** hojas de orégano trituradas o 1 cucharadita de orégano seco
- 1/4 **cucharadita** sal
- pimienta roja o de Cayena molida (a gusto)
- 8 **onzas** pasta tipo "fusilli" sin cocinar (4 tazas si está cocida)
- 1/2 **libra** pechuga de pollo cocida y cortada en cubos de 1/2 pulgada (opcional)

## Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén mediana. Sofría el ajo y el perejil hasta que se doren.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>407</b>
<b>Grasa total</b>	<b>7 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	47 mg
<b>Sodio</b>	<b>380 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>57 g</b>
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	6 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
<b>Proteínas</b>	<b>28 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	58 mg
Hierro	4 g
Potasio	676 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1 taza
 Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

2. Agregue los tomates y las especias. Cocine destapado a fuego lento 15 minutos, o hasta que se espese, revolviendo frecuentemente. Si lo desea, agregue el pollo y siga cocinando 15 minutos, o hasta que el pollo esté totalmente caliente y la salsa esté espesa.

3. Cocine la pasta al dente en agua sin sal.

4. Para servir, vierta la salsa sobre la pasta y espolvoree con el perejil picado grueso. Sirva caliente como plato principal o frío al almuerzo del día siguiente.

National Heart, Lung and Blood Institute National Institutes of Health, Stay Young at Heart Recipe Book